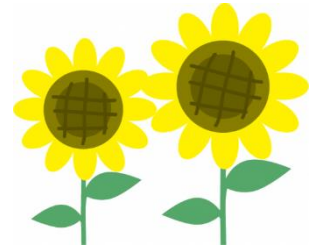


第2期 定期教室について

7月1日(土)より抽選の申込が始まります♪
各教室ごとに申込方法が異なります。詳細は
館内のチラシ・ホームページ・受付スタッフまで
お問い合わせください。
たくさんのご応募お待ちしております☆



平泳ぎのストロークを覚えよう！

皆さんこんにちは！梅雨が明け本格的な夏がやってきました！！熱中症には十分ご注意ください。
さて、今回は平泳ぎのストロークをご紹介します。

【平泳ぎのストローク動作】

- ① 前方に伸ばした腕の手のひらを外側に向けながら肩幅やや広めに開きます。
- ② 手のひらを内側に返ししながら指先が顔の前にくる程度に肘を曲げます。
- ③ ②の形のまま、手のひらと肘を合わせるように閉じます。
※この時に顔を前方に向け吸気します。
- ④ すぐさま腕を前方に伸ばし、同時に顔も入水してけのびの姿勢になります。



【ポイント】

- ・手で大きく掻こうとすると抵抗が大きくなってしまいますので、小さく掻きましょう！
- ・②の動作で肘を引いてしまうと、④の動作での抵抗が大きくなってしまいます。

まずは陸上で練習、慣れてきたら水中で歩きながら行い、最後に泳いでみましょう。
ぜひ、健康のために守山スポーツセンターで泳ぐ習慣をつけましょう。
スタッフ一同皆さまのご利用をお待ちしております。



リラクゼーションルームからこんにちは♪

肩こりはなぜ起こる？

筋肉が収縮してはたらくときは、エネルギー源の酸素と栄養素(グリコーゲン)が必要です。
この酸素と栄養素を筋肉に運ぶのは血液です。

酸素と栄養のもとであるグリコーゲンが筋肉で化学反応を起こすと、運動のエネルギーが生じ、筋肉が収縮しますが、このときグリコーゲンが分解して、乳酸ができてしまいます。

乳酸は不要物なので血液が運び去ってくれますが、血流が悪くなると乳酸の一部は運び出されずに溜まり、筋肉が固くなってしまいます。これが肩が凝った状態になります。
筋肉をほぐし、血流をよくすることで、乳酸が運び去られ、肩こりが楽になります。

筋肉の疲労回復には、マッサージや鍼灸を… 鍼灸マッサージ院 かくすい

トレーニングQ&A

Q. 筋トレと有酸素運動の順番はどちらを先にしたら良いの？

A. 基本的には筋トレ⇒有酸素運動という順番にしましょう。

今回はダイエットを目的とする場合のトレーニングについてお話ししていきたいと思えます。

【筋トレをなぜ先にするのか？】

まず、筋トレ(無酸素運動)と有酸素運動の特徴をそれぞれ説明していきます。筋トレは基本的に短時間で大きな負荷をかけ、体内の糖分を消費します。有酸素運動は最初は糖分と脂肪を消費しますが、20分ほどすると脂肪のみが消費されるようになります。なので、基本的には20分以上有酸素運動をしないと十分なダイエット効果を得ることができません。しかし、筋トレを先に行い、体内の糖分を消費してから有酸素運動を行えば、糖分と脂肪を消費する20分までという時間を短縮し、より早く、脂肪だけを消費する状態に持っていくことができ、短い時間の有酸素運動でも効果を上げることが期待できます。

【ダイエットにも筋トレは必要！！】

ダイエット目的だからと有酸素運動だけやればいいと思っている方が多くいますが、それは大きな間違いです。筋肉量は筋肉をつけることで基礎代謝量を増やし、1日辺りの消費量を増やすことができ、結果的に痩せやすい身体に変わり、ダイエットの効果も上がります。残念ながら、有酸素運動では基礎代謝量は増加しません。今まで筋トレをしたことがない方や避けていた方はぜひ、筋トレも取り入れてみましょう！筋トレについて経験がなく、自信のない方はぜひ、スタッフまでご相談ください！！

参考文献 荒川裕志 2011年 『効く筋トレ・効かない筋トレ』 株式会社 PHP 研究所

7月のスケジュール


日	月	火	水	木	金	土
1 大会	2	3	4	5 大会	6 休館日	7 大会
8 大会	9	10	11	12	13 休館日	14 大会
15 大会	16	17	18	19	20 休館日	21 大会
22 大会	23 大会	24 大会	25 大会	26 大会	27 休館日	28 大会
29 大会	30 大会	31 大会				

お願い

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのでおやめください。

皆さまのご理解ご協力
よろしくお願ひいたします。

ご利用時間	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び 第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～20:30	10:00～18:00	10:00～18:00
第1競技場 第2競技場 軽運動室 会議室 屋外フットサルコート	9:00～21:00	9:00～21:00	9:00～18:00

 祝祭日及び
第1・3・5日曜日



守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋守山区竜泉寺二丁目112番地
TEL: 052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

